క్లుప్తంగా

నేటి నుంచి మండల స్థాయి క్రికెట్ పోటీలు

అనపర్తి: ఆడుదాం ఆంధ్రా క్రీడా పోటీల్లో భాగంగా మండల స్థాయి పురుషుల క్రికెట్ పోటీలు గురువారం నుంచి ప్రారంభించనున్నట్లు నియోజకవర్గ స్పోర్ట్స్ కోఆర్డినేటర్ పి.శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. దీనిలో భాగంగా స్థానిక జెడ్పీ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల క్రీడా మైదానంలో నిర్వహించే క్వార్టర్స్ ఫైనల్స్ అనపర్తి 2–అనపర్తి 3, కొప్పవరం–అనపర్తి 4, అనపర్తి 1–దుప్పలపూడి, కుతుకులూరు 2–అనపర్తి 5 జట్లు తలపడనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు.

ఆదిత్యుడి ఆలయంలో సుదర్శన ఇష్టి పూజలు



సూర్యదేవాలయంలో సుదర్శన ఇష్టి పూజలు చేస్తున్న అర్చకులు

పెదపూడి: మండలంలో జి.మామిడాడలో శ్రీసూర్యనారాయణ స్వామివారి ఆలయంలో లోకకల్యాణార్థం సుదర్శన ఇష్టి కార్యక్రమం బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు రేజేటి వెంకటనరసింహాచార్యులు ఆధ్వర్యంలో వేద పండితులు విశ్వక్షేన ఆరాధన, పుణ్యాహవచనం, పూర్ణాహుతి, నీరాజన మంత్రపుష్పం నిర్వహించారు. అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చి స్వామిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

పంచాయతీలు అభివృద్ధి నిలయాలు

మధురపూడి: అభివృద్ధికి పంచాయతీలు నిలయాలుగా నిలుస్తాయని కోరుకొండ ఎంపీడీఓ పీఎస్ నరేష్‌కుమార్ అన్నారు. బుధవారం కోరుకొండ మండలం కాపవరంలోని ఎంపీడీఓ కార్యాలయంలో సర్పంచ్‌లు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల మండలాధికారులు, సచివాలయ సిబ్బందికి శిక్షణ ఇచ్చారు. రెండు రోజుల పాటు జరిగే ఈ కార్యక్రమం బుధవారం ప్రారంభమైంది. ఎంపీడీఓ నరేష్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ 2023–24 సంవత్సరానికి సంబంధించిన అభివృద్ధి పనుల నిర్వహణకు ప్రణాళికను రూపొందించే కార్యక్రమంలో భాగంగా శిక్షణ ఏర్పాటు చేశారన్నారు. గ్రామాల వారీగా చేయాల్సిన అభివృద్ధి పనులను గుర్తించారు. ఈఓపీఆర్డీ బి.మహేశ్వర ప్రతాప్, మండలాధికారులు పాల్గొన్నారు.

గడ్డి వాము దగ్ధం



మంటలను అదుపు చేస్తున్న ఫైర్ సిబ్బంది

సీతానగరం: ప్రమాదవశాత్తు వంగలపూడిలో గడ్డివాము దగ్ధమైంది. బుధవారం ఉదయం వంగలపూడి అరుంధతిపేటలో గాలింకి శ్రీనివాస్‌కు చెందిన నాలుగు ఎకరాల గడ్డికి నిప్పంటుకుంది. సమీపంలోనే మరికొన్ని పూరిళ్లు ఉండటంతో స్థానికులు భయాందోళనకు గురయ్యారు. ఎగసిపడిన మంటలను అదుపు చేసేందుకు స్థానికులు విఫలయత్నం చేశారు. సమాచారం అందుకున్న రాజమహేంద్రవరం అగ్నిమాపక సిబ్బంది సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని మంటలను అదుపు చేశారు. దగ్ధమైన గడ్డివాము విలువ రూ.30 వేలు ఉంటుందని ఏడీఎఫ్ పి.శ్రీనివాస్ తెలిపారు.

వికసిత్ భారత్ అవగాహన సమావేశం



వికసిత్ భారత్ అవగాహన సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎంపీడీఓ సాయిబాబు

పెదపూడి: ప్రభుత్వ పథకాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడానికి వికసిత్ భారత్ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని ఎంపీడీఓ వీవీ సాయిబాబు అన్నారు. బుధవారం జి.మామిడాడలో వికసిత్ భారత్ అవగాహన సమావేశం నిర్వహించారు. ముందుగా గ్రామంలో ర్యాలీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం, ఆయుష్మాన్‌భవ, ఆయుర్వేద వైద్యం తదితర పథకాలు అమలు చేస్తుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ కేతా తులసి, ఈఓపీఆర్డీ ఎం.సత్యనారాయణరెడ్డి, బీజేపీ జిల్లా కోకన్వీనర్ మేడపాటి హరినారాయణరెడ్డి, సర్పంచ్ లంక మున్ని, ఉప సర్పంచ్ మేడపాటి తాతారెడ్డి, వైస్ ఎంపీపీ ద్వారంపూడి పద్మారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇరు వర్గాలపై కేసుల నమోదు

సీతానగరం: రఘుదేవపురానికి చెందిన దార సురేష్‌పై దాడికి పాల్పడినట్టు విరోదుల సాయితో పాటు నలుగురిపై కేసు నమోదు చేశామని ఎస్సై టి.రామకృష్ణ బుధవారం తెలిపారు. అలాగే దార సురేష్, దార వెంకటేష్ తనతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించారని ఓ మహిళ ఇచ్చిన ఫిర్యాదుపై కేసు నమోదు చేశామని ఎస్సై తెలిపారు.

మెట్టింటికి తరలె గౌరమ్మ

- శ్రీరంగపట్నంలో ఘనంగా గౌరీదేవి ఉత్సవాలు
- గ్రామంలో భారీ ఊరేగింపు



శ్రీరంగపట్నంలో భక్తజన సందోహం మధ్య గౌరీ శంకరుల రథోత్సవం

మధురపూడి: సంప్రదాయబద్ధంగా పుట్టింటికి తరలివచ్చిన గౌరమ్మను.. దాదాపు రెండు నెలల తర్వాత మెట్టింటికి తోడ్కొనివెళ్లారు. అమ్మవారికి వివిధ రకాలుగా పూజలందించి.. అంగరంగ వైభవంగా ఊరేగింపు జరిపి.. మెట్టింటికి సాగనంపారు. కోరుకొండ మండలం శ్రీరంగపట్నంలో బుధవారం గౌరీ, శంకరుల రథోత్సవం ఉత్సవ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. అమ్మవారు గౌరీదేవి, శంకరులను గ్రామంలోని ప్రధాన వీధుల్లో ఊరేగించారు. స్థానిక గౌరీశంకరుల సెంటర్ నుంచి ప్రారంభమైన ఊరేగింపు, గ్రామంలోని ప్రధాన వీధుల మీదుగా కొనసాగింది. భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సైతం భక్తులు ఇక్కడకు తరలివచ్చారు. గ్రామానికి చెందిన ఆడపడుచులు కుటుంబ సమేతంగా ముందుగానే చేరుకుని, అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. గ్రామంలోని అన్ని వీధుల్లో దర్శనమిచ్చిన అమ్మవారిని స్థానిక చెరువులో నిమజ్జనం చేస్తారు. ఈ ఉత్సవాలు గతేడాది నవంబర్ 20వ తేదీనే ప్రారంభమయ్యాయి. పుట్టింటికి వచ్చిన అమ్మవారిని.. వరిపంట దుబ్బిగడ్డితో నిలబెట్టారు. ఆ రోజు నుంచి సంక్రాంతి పండగ ముగింపు వరకూ అమ్మవారు సంప్రదాయబద్ధంగా పూజలందుకున్నారు.

రాత్రంతా జాగరణ

భక్తులు రాత్రంతా జాగరణ చేశారు. బాణసంచా పేలుళ్లతో గ్రామమంతా దద్దరిల్లింది. ఆకాశంలో వివిధ రకాల ఆకృతులతో బాణసంచా వెలుగులు ప్రత్యేకాకర్షణగా నిలిచాయి. గ్రామదేవత అమ్మవారి ఇంటి నుంచి అత్తవారింటికి సంప్రదాయబద్ధంగా సాగనంపే కార్యక్రమంలో గ్రామస్తులంతా పాల్గొన్నారు.

లక్కీ డ్రాలో బహుమతులు

వైఎస్సార్ సీపీ పీఏసీ సభ్యురాలు జక్కంపూడి విజయలక్ష్మి, పార్టీ యువజన నాయకుడు కేఆర్‌జే రాజేష్ ఆధ్వర్యంలో లక్కీ డ్రా నిర్వహించారు. ఇందులో 50 మందికి వివిధ బహుమతులు అందజేశారు. మొదటి బహుమతిగా 250 గ్రాముల వెండి కుందులు, మరో 9 మందికి వెండి కుందులు, కుంకుమ భరిణెలు అందించారు. మరో 50 మంది మహిళలకు చీరలు, కుంకుమ భరిణెల కిట్లను అందజేశారు, రథోత్సవంలో జక్కంపూడి గణేష్ సతీమణి సుకీర్తి, సర్పంచ్ మద్దాల పెద్దఅమ్మాజీ, పార్టీ నాయకులు మద్దాల రమణ, కొడియాల నానాజీ, తనకాల ప్రసాదు, తనకాల నూకరాజు, ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు పెరకనం అప్పలరాజు, చిలపరశెట్టి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కళాకారులతో జక్కంపూడి విజయలక్ష్మి, జక్కంపూడి గణేష్ సతీమణి సుకీర్తి



రథోత్సవంలో పాల్గొన్న నాయకులు

ముగిసిన హరినామ సంకీర్తనలు



పందలపాకలో హరిదాసుకు బియ్యం వేస్తున్న చిన్నారులు

బిక్కవోలు: , తలపై అక్షయ పాత్ర.. మెడలో నిలువెత్తు దండ.. ఒక చేతిలో చిడతలు.. మరో చేతిలో తంబూర.. నుదుటిన నామాలు.. కాళ్లకు గజ్జెలు.. పట్టు పీతాంబరాలు ధరించి.. విష్ణునామ స్మరణలో కంగున మోగే కంచు కంఠంతో ధనుర్మాసం నెల రోజులూ దర్శనమిచ్చే హరిదాసులు పండగ ముగియడంతో ఈ ఏడాదికి సెలవు తీసుకున్నారు. సంక్రాంతి సందర్భంగా ఇంటింటికీ వచ్చే హరిదాసులకు మహిళలు, చిన్నారులు బియ్యం, చిల్లర నాణేలు సమర్పించి దీవెనలు పొందారు. గత నెలరోజులుగా గ్రామ సీమలను శ్రీహరి నామ సంకీర్తనలతో నిద్ర లేపి, ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం సృష్టించిన హరిదాసులు గ్రామస్తులకు వీడ్కోలు పలికి తిరిగి తమ స్వగ్రామాలకు బయలు దేరారు.

పూర్వ విద్యార్థుల కలయిక



కొంకుదురు ఉన్నత పాఠశాలలో కలుసుకున్న పూర్వ విద్యార్థులు



సమ్మేళనంలో పాల్గొన్న పూర్వ విద్యార్థులు

బిక్కవోలు: మండలంలోని కొంకుదురు కొవ్వూరి సత్తిరెడ్డి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో 1991 నుంచి 1996 వరకూ పదో తరగతి చదువుకున్న విద్యార్థులంతా బుధవారం ఆత్మీయ కలయిక ఏర్పాటుచేసుకున్నారు. ఎన్నో ఏళ్ల తర్వాత కలుసుకున్న పూర్వ విద్యార్థులు ఒకరినొకరు ఆలింగనం చేసుకుంటూ, నాటి జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకుంటూ సాయంత్రం వరకూ ఉత్సాహంగా గడిపారు. వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉన్నత స్థానాల్లో స్థిరపడిన పూర్వ విద్యార్థులు తమ అనుభవాలను చిన్ననాటి మిత్రులతో పంచుకున్నారు. చిన్ననాటి అల్లరిని, తీపి జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకున్నారు. అనంతరం తమకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువులను సత్కరించుకున్నారు.

సీతానగరం: మండల కేంద్రమైన సీతానగరం ప్రభుత్వ హైస్కూల్‌లో పూర్వ విద్యార్థులు బుధవారం సందడి చేశారు. పూర్వ విద్యార్థులు కె.సురేష్ కుమార్, కె.సత్యనారాయణ, వై.శ్రీరామకృష్ణ, అభిలాష్ ఆధ్వర్యంలో 1988–89 బ్యాచ్ పదో తరగతి విద్యార్థులు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. వీరు వివిధ రంగాల్లో స్థిరపడ్డారు. ప్రతిఒక్కరి పరిచయ కార్యక్రమం జరిగింది. అప్పటి ఉపాధ్యాయులకు పాదపూజ చేసి, ఘనంగా సత్కరించారు. సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, మ్యూజిక్ చైర్స్, అంత్యాక్షరి వంటి ఆటపాటలతో అలరించారు.

వైభవంగా భక్తాంజనేయ స్వామివారి సంబరం



స్వామిని దర్శించుకున్న డాక్టర్ సత్తి సూర్యనారాయణరెడ్డి దంపతులు

అనపర్తి: మండలంలోని కుతుకులూరులో కొలువై ఉన్న భక్తాంజనేయ స్వామివారి సంబరాన్ని మంగళవారం రాత్రి కన్నుల పండువగా నిర్వహించారు. ఏటా కనుమ రోజున స్వామివారి సంబరాన్ని నిర్వహించటం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలో ప్రధాన రహదారి, వీధుల్లో ఏర్పాటుచేసిన భారీ సెట్టింగ్‌లు, విద్యుత్ దీపాలంకరణలు ఆకట్టుకున్నాయి. కుతుకులూరు పరిసర గ్రామాల నుంచి వేలాది మంది భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకుని మొక్కుబడులు తీర్చుకున్నారు. జాతర సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, బాణసంచా వెలుగులు అలరించాయి. ఈ సంబరంలో ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా సీఐ శివగణేష్ ఆధ్వర్యంలో బందోబస్తు నిర్వహించారు. వైఎస్సార్ సీపీ డాక్టర్ సత్తి సూర్యనారాయణరెడ్డి, ఆదిలక్ష్మి దంపతులు స్వామిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ గొల్లు హేమతులసి, గ్రామాభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ పడాల హరిసాయికృష్ణారెడ్డి, ఎంపీటీసీ సత్తి దొరయ్యరెడ్డి, ఉపసర్పంచ్ సబ్బెళ్ల నాగిరెడ్డి, వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర యువజన విభాగం కార్యదర్శి ఎన్‌డీఆర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆశాజనకంగా శనగ పంట



చంద్రేడులో కళకళలాడుతున్న శనగ పంట

రంగంపేట: మండలంలో శనగ పంట ఆశాజనకంగా కనిపిస్తుంది. మండల పరిధిలోని వడిశలేరు, రంగంపేట, చంద్రేడు, పెదరాయవరం గ్రామాల్లో రైతులు ఖరీఫ్‌లో వరి, మినుము పంటలు సాగు చేశారు. అనంతరం రబీలో వరి, శనగ సాగు చేశారు. వ్యవసాయ శాఖ 50 శాతం రాయితీపై 55 టన్నుల శనగ విత్తనాలు పంపిణీ చేయడంతో సుమారు 1,260 ఎకరాల్లో రైతులు శనగను సాగు చేశారు. ప్రస్తుతం శనగ పొలాలు కళకళలాడుతున్నాయి. ఈ ఏడాది శనగ పంటలో అధిక దిగుబడులు వచ్చే అవకాశముందని వ్యవసాయాధికారులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం శనగకు మద్దతు ధర ప్రకటించి, కొనుగోలు కేంద్రాన్ని కూడా ఏర్పాటుచేయడంతో వాతావరణం అనుకూలిస్తే తమ పంట పండినట్లేనని శనగ రైతులు చెబుతున్నారు.

19న శ్రీరామ విజయ యాత్ర

సీటీఆర్ఐ: అయోధ్యలోని రామ మందిరంలో ఈ నెల 22న ప్రాణ ప్రతిష్ఠ జరగనున్న నేపథ్యంలో 19న స్థానిక ఏవీ అప్పారావు రోడ్డు నుంచి శ్రీరామ విజయ యాత్ర నిర్వహిస్తున్నట్టు బీజేపీ ధార్మిక సెల్ కన్వీనర్ సత్యగోపీనాథ్ దాస్ ప్రభూజీ అన్నారు. ఆల్కాట్ గార్డెన్స్ వరకూ యాత్ర కొనసాగుతుందన్నారు. స్థానిక సరస్వతీ ఘాట్‌లో బుధవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ 19న మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు ఏవీ అప్పారావు రోడ్డు రామాలయం సెంటర్ నుంచి యాత్ర ప్రారంభమై, దానవాయిపేట, నందం గనిరాజు జంక్షన్, దేవీచౌక్, కోటగుమ్మం, మెయిన్ రోడ్డు, కోటిపల్లి బస్టాండ్, రైల్వే స్టేషన్ మీదుగా ఆల్కాట్ గార్డెన్స్‌లోని గేదెల నూకరాజు కల్యాణ మండపం వరకూ యాత్ర కొనసాగుతుందని వివరించారు. అయోధ్యలో రామాలయం పూర్తయి, ప్రాణప్రతిష్ఠ జరుగుతున్న సమయంలో, సాంస్కృతిక రాజధాని అయిన రాజమహేంద్రవరంలో ఈ యాత్ర తలపెట్టినట్టు చెప్పారు.

సత్యసాయి తాగునీరు బంద్..!

80 గ్రామాలకు తప్పని తిప్పలు



రాజమహేంద్రవరంలో ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ కార్యాలయం వద్ద నిరసన తెలుపుతున్న ప్రాజెక్ట్ సిబ్బంది

సీతానగరం: పురుషోత్తపట్నంలోని శ్రీసత్యసాయి డ్రింకింగ్ వాటర్ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా శుద్ధి చేసిన తాగునీటి సరఫరా స్తంభించింది. జీతాలు చెల్లించని కారణంగా ఇక్కడి సిబ్బంది బుధవారం జీరో అవర్ నుంచి ప్రాజెక్టు కార్యకలాపాలను నిలిపివేశారు. దీంతో 80 గ్రామాలకు తాగునీటి ఇబ్బందులు తలెత్తనున్నాయి. మంగళవారం అర్ధరాత్రి వరకూ ప్రాజెక్టు నుంచి తాగునీటిని సరఫరా చేసి, ట్యాంకులు నింపిన అనంతరం సిబ్బంది సమ్మెబాట పట్టారు. ఈ క్రమంలో సత్యసాయి వాటర్ ప్రాజెక్ట్ నుంచి సీతానగరం, కోరుకొండ, గోకవరం, దేవీపట్నం, రాజానగరం మండలాల్లోని 80 గ్రామాలకు తాగునీటి సరఫరా నిలిచిపోయింది. నాలుగు రోజుల క్రితం శ్రీసత్యసాయి డ్రింకింగ్ వాటర్ సప్లయ్ మెయింటెనెన్స్ వర్కర్స్ యూనియన్ అధ్యక్షుడు పాటి శేషారావు, ప్రధాన కార్యదర్శి కట్టమూరి వీరబాబు కలిసి, పది నెలల జీతాల బకాయిలు చెల్లించకపోతే ఈ నెల 17 నుంచి సమ్మెబాట పడతామని హెచ్చరించారు. దీనిపై ఎలాంటి స్పందన లేకపోవడంతో, ప్రాజెక్ట్ నుంచి తాగునీటి సరఫరా నిలిపివేశారు. రాజమహేంద్రవరం ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ ఈఈ కార్యాలయం వద్ద యూనియన్ సభ్యులు బుధవారం నిరసన తెలిపారు. అధికారులు, యూనియన్ సభ్యుల మధ్య జరిగిన చర్చలు విఫలమయ్యాయి.

అడుగడుగునా ఆరోగ్యం

- నడకతో ప్రయోజనాలెన్నో..
- పల్లెల్లోనూ పెరుగుతున్న అవగాహన
- వాకింగ్‌తో పాటు ఆటలు, ధ్యానం, యోగాపై ఆసక్తి



జి.మామిడాడ గ్రామంలో ఫ్యామిలీ హెల్త్ క్లబ్ ఆవరణలో వాకింగ్ ట్రాక్‌పై నడుస్తున్న వాకర్లు

పెదపూడి: దైనందిన జీవితంలో తీవ్ర ఒత్తిడి.. మానసికాందోళన, మారిన ఆహారపుటలవాట్లు, వాతావరణ కాలుష్యంతో అనారోగ్య సమస్యలు. ఇవీ నేడు మనిషిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. అనేక మంది వయసుతో సంబంధం లేకుండా రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె సంబంధ వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. కొన్నేళ్ల క్రితం వరకూ పట్టణ ప్రాంతాలకే పరిమితమైన ఈ సమస్య.. క్రమంగా పల్లెలకూ పాకింది. ఈ ముప్పును ముందుగానే గుర్తించిన గ్రామీణులు.. వ్యాయామ విధానాలపై దృష్టి సారిస్తున్నారు.

నడకతో గుండెకు ఆరోగ్యం

క్రమంతప్పకుండా నడవడంతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి, మేలు చేసే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తపోటు కూడా అదుపులో ఉండి, గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. శరీరాన్ని వేగంగా కదిలిస్తూ నడవడంతో గుండెపోటు, పక్షవాతం లాంటి సమస్యల తీవ్రత 27 శాతం వరకు తగ్గుతుందని అంటున్నారు.

మధుమేహం తగ్గుముఖం

కేవలం గుండె సమస్యలే కాదు, టైపు–2 మధుమేహం, ఉబ్బసం, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల ప్రభావం తగ్గాలంటే నడవడాన్ని మించిన పరిష్కారం లేదంటున్నారు. ఎక్కువగా నడిచే వారికి 60 శాతం మధుమేహం తగ్గుతుంది. నడకతో పెద్ద పేగు, రొమ్ము, గర్భాశయ క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం 20 శాతం తగ్గుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

బరువు తగ్గి.. సన్నబడాలంటే..

ఇలాంటి వారు రోజూ 600 కేలరీలు అదనంగా ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. వేగంగా నడవడంతోనే అది సాధ్యమవుతుంది. కేవలం కేలరీలు కరగడమే కాదు, కండరాలు ఆరోగ్యంగా మారతాయి. దాంతో జీవక్రియల వేగంగా చురుగ్గా ఉండి, విశాంత్రి తీసుకున్నప్పుడు కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. వేగంగా నడవడంతో ఎముకల సాంద్రత పెరిగి, బలంగా మారతాయి. ఆస్టియోపోరోసిస్ మాత్రమే కాదు, కీళ్ల నొప్పుల్లాంటివి దరిచేరవు.

అనపర్తి, రాజానగరం నియోజకవర్గాల్లో..

అనపర్తి, బిక్కవోలు, రంగంపేట, రాజానగరం, కోరుకొండ, సీతానగరం మండలాల్లోని పలు పాఠశాలల్లో క్రీడా ప్రాంగణాలున్నాయి. ప్రైవేటు క్లబ్‌లు, స్వచ్ఛంద సంస్థల్లోనూ వాకింగ్ ప్రదేశాలున్నాయి. పెదపూడి మండలంలోని జి.మామిడాడ గ్రామంలో జీఆర్ఎస్ఏ ఫ్యామిలీ హెల్త్ క్లబ్, పెదపూడిలో గాంధీ మెమోరియల్ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల క్రీడా ప్రాంగణాలున్నాయి. ఇవన్నీ ఉదయం వేళ నడక, ఇతర వ్యాయామాలు చేసే వారితో కిటకిటలాడుతుంటాయి. క్రీడా ప్రాంగణాలు లేనిచోట్ల కూడా చెరువు గట్లు, పుంత, తారు రోడ్లను ఉదయపు నడకకు వినియోగిస్తున్నారు. ఉద్యోగులు, విశ్రాంత ఉద్యోగులు, వ్యాపారస్తులు, మహిళలు, యువకులు కూడా ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో నడక వ్యాయామం చేస్తూ, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటున్నారు.

రుగ్మతలు దూరం



ప్రస్తుత సమాజంలో ప్రతిఒక్కరూ నడకకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. నడకతో అనేక రుగ్మతలు దూరమవుతాయి. ఉదయం, సాయంత్రం సమయాల్లో కొంతసేపు నడకకు కేటాయిస్తే, వారికి అన్నివిధాలా ఉపయోగం. నడకతో బీపీ, మధుమేహం, ఒత్తిడి మొదలైనవి తగ్గుతాయి.

– బి.సురేఖ, వైద్యాధికారి, పెద్దాడ పీహెచ్‌సీ

అలవాటుగా మారింది



మారుతున్న ఆహార అలవాట్లతో అనేక రోగాలొస్తున్నాయి. వాటి బారిన పడకుండా రక్షణ పొందాలంటే నడక వ్యాయామమే సరైంది. నా వయస్సు 51 ఏళ్లు. గత 20 ఏళ్లుగా ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో సుమారు ఆరు కి.మీ. మేర నడుస్తాను. దీంతో ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

– కొవ్వూరి వీర్రాఘవరెడ్డి, వ్యాపారస్తుడు, జి.మామిడాడ

ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది



మారుతున్న ఆహార అలవాట్లు, ఆహా ఉత్పత్తుల్లో రసాయన ఎరువుల ప్రభావంతో చిన్న వయస్సులోనే వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. నడక, ఇతర వ్యాయామాలతో పాటు క్రీడల ద్వారా చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. గత 15 ఏళ్లుగా వాకింగ్ చేస్తున్నాను.

– సత్తి సుబ్బారెడ్డి, వ్యాపారస్తుడు, జి.మామిడాడ

ఎంతో అవసరం



ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే శరీరానికి వ్యాయామం ఎంతో అవసరం. రోగ నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది వారి పనుల్లో బిజీ కారణంతో వ్యాయామం చేయడం లేదు. వారు కూడా తప్పనిసరిగా ఖాళీ సమయాల్లో నడక వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

– పప్పు శ్రీనివాసరెడ్డి, హైస్కూల్ హెచ్ఎం, జి.మామిడాడ

ఎమ్మెల్సీగా ఒక్క అభివృద్ధి పని చేశావా?

టీడీపీ నేత ఆదిరెడ్డి అప్పారావుపై రుడా చైర్మన్ రౌతు ధ్వజం

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: అభివృద్ధి, సిద్ధాంతాలపై మాజీ ఎమ్మెల్సీ, టీడీపీ నేత ఆదిరెడ్డి అప్పారావు మాట్లాడటం హాస్యాస్పదంగా ఉందని మాజీ ఎమ్మెల్యే, రుడా చైర్మన్ రౌతు సూర్యప్రకాశరావు వ్యాఖ్యానించారు. నగరంలోని ఎంపీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో రౌతు మాట్లాడుతూ 'వైఎస్సార్ సీపీ నుంచి తొలి నామినేటెడ్ పదవి ఎమ్మెల్సీ తీసుకున్నది ఆదిరెడ్డి కాదా?, ఆ పదవి రాగానే వైఎస్సార్ సీపీకి వెన్నుపోటు పొడిచి.. టీడీపీలోకి వెళ్లిపోయింది ఆయన కాదా? అయనా విలువలు, సిద్ధాంతాల గురించి మాట్లాడేది' అని నిలదీశారు. బోయ్స్ హాస్టల్ అభివృద్ధిపై ఆదిరెడ్డి జీఓలు తెచ్చారా?, ఎంపీగా ఉండవల్లి అరుణ్‌కుమార్, తాను ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడు హాస్టళ్ల అభివృద్ధికి రూ.1.25 కోట్లు మంజూరు చేయించామని, హాస్టళ్లలో శిలాఫలకాలే నిజాలు చెబుతాయన్నారు. రూ.ఐదారు కోట్లు తెచ్చామంటున్న ఆదిరెడ్డి, అసలు ఆ నిధులు ఏమయ్యాయో చెప్పాలని రౌతు డిమాండ్ చేశారు. యంగ్, డైనమిక్ లీడర్ ఎంపీ భరత్ రాజమండ్రి నగర రూపురేఖలు మార్చి, ఎంతో అభివృద్ధి చేశారని పేర్కొన్నారు. నగరవాసులంతా ఎంపీ భరత్‌ను అభినందిస్తున్న విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ఎప్పుడూ విమర్శలు చేసే ఆదిరెడ్డికి.. అభివృద్ధి కనబడకపోవడంలో ఆశ్చర్యం లేదన్నారు. అభివృద్ధిలో సహకరించకపోయినా ఫర్వాలేదని, అభివృద్ధిని చూసి విమర్శించడం వారి గుణాన్ని చాటుతోందన్నారు. ఎమ్మెల్సీగా ఆదిరెడ్డి చేసిన ఒక్క అభివృద్ధి పని ఉందా అని ప్రశ్నించారు. తాను పదేళ్ల ఎమ్మెల్యేగా ప్రజలకు సేవలందించానని, తాను ఏం చేశానో ప్రజలకు తెలుసుని రౌతు స్పష్టం చేశారు.